

Vad innehåller snus?

Svenskt fuktigt snus innehåller sammanlagt ungefär 2500 olika ämnen, t.ex

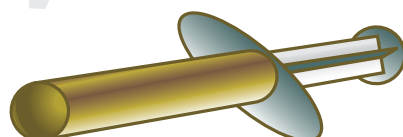
Tobak	40 – 45%
Vatten	45 – 60%
Natriumkarbonat	1,2 – 2,5%
Natriumklorid (salt)	1,6 – 3,3%
Fuktighetsbevarare	1,5 – 3,5%
Smakämnen, t.ex. socker	<1%
Nikotin	0,5 – 1,0%

Cancerframkallande ämnen såsom

- tobaksspecifika nitrosaminer 4 – 5 ppm
- aromatiska kolväten under 5 ppm
- radioaktivt polonium

Andra giftiga ämnen, t.ex.

- tungmetaller som bly, kadmium
- rester av bekämpningsmedel



Det är skillnad på snus och snus

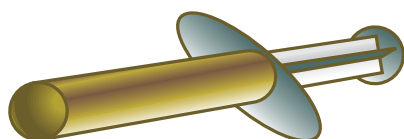
I många utvecklingsländer, speciellt i Asien, använder man mycket hälsovådliga sorter som är kraftigt irriterande och cancerframkallande.

Amerikanskt snus innehåller mera skadliga ämnen än svenskt snus.

De cancerframkallande kolvätena härstammar från rökgaser vid torkningen av tobaken. Det finns olika tillverkningsmetoder, men de anges inte på förpackningarna.

Mängderna av bekämpningsmedel beror på växtförhållandena och från vilket land tobaksråvaran kommer. Det anges inte på förpackningarna.

Sockret som tillsätts ger hål i tänderna.
Sockermängden anges inte på förpackningarna.



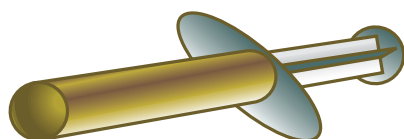
Hur inverkar nikotinet?

Små doser stimulerar, stora doser förlamar.

Vid de första försöken känns effekten som illabefinnande, upphetsning och ofta skakningar. När toleransen ökar upplevs effekten som både uppiggande och lugnande.

Nikotin förorsakar ett starkt beroende hos över 80% av användarna. Beroendet blir lika starkt som det som förorsakas av farliga droger som kokain och heroin.

Nikotinfri tobak vill ingen ha. Om man minskar nikotinhalten i tobak används i stället större doser. Så kallade light-cigarretter är därför bara bluff. De leder bara till att man får i sig mera rök och alltså mera skadliga ämnen med röken.



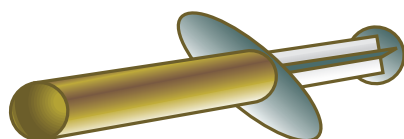
Snus och rökning ger olika nikotindoser.

När man röker absorberas nikotinet snabbt. Halten i blodet stiger snabbt mycket högt, men sjunker också snabbt.

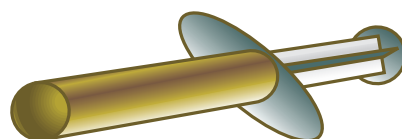
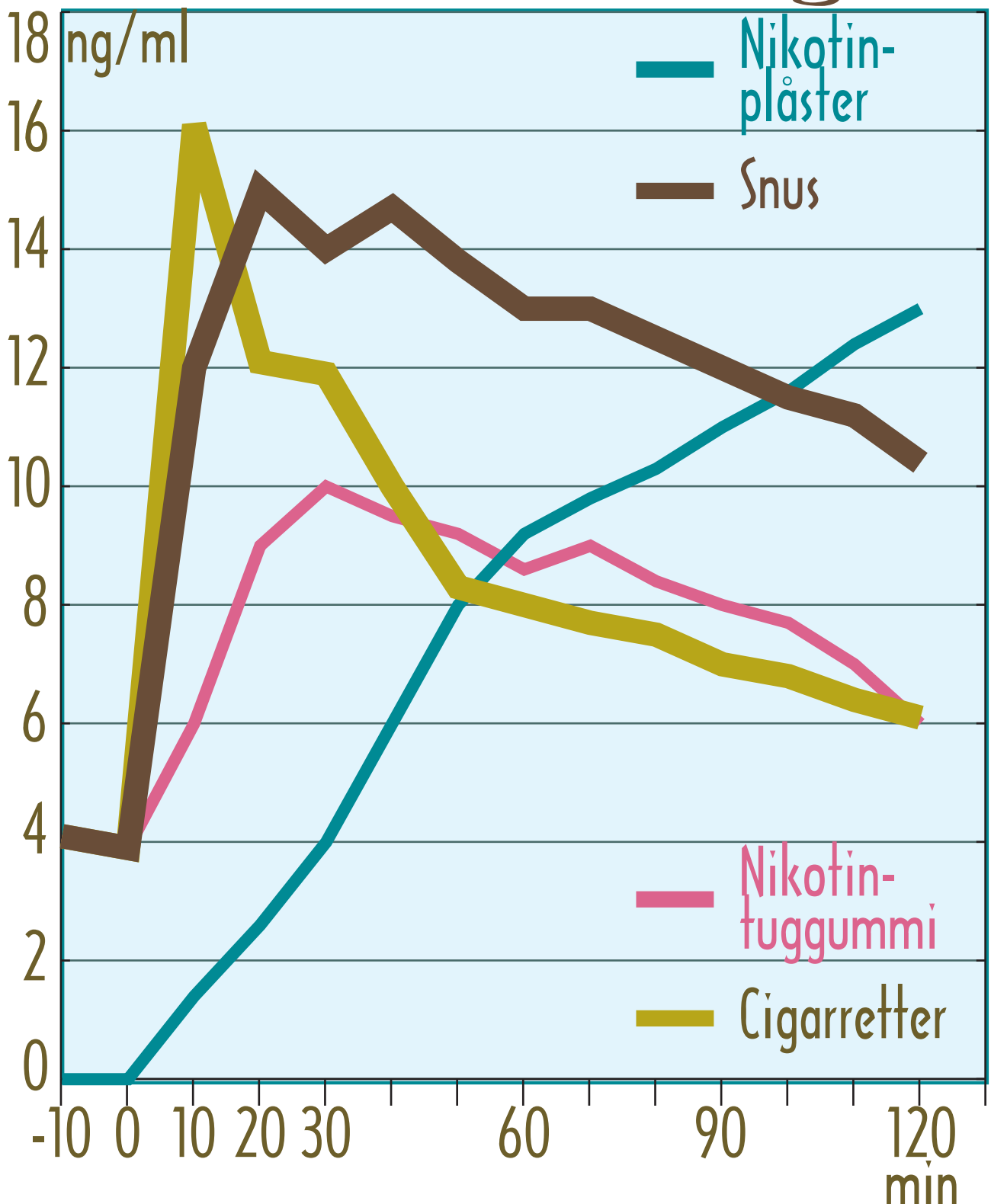
Snusares nikotinhalt hålls hög, kanske till och med hela tiden, om man kontinuerligt byter ut prillan.

Genomsnittssnusaren använder snus ca 13 timmar i dygnet, och får en nikotindos som motsvarar 20-30 cigaretter.

Snusare har allmänt ett svårare nikotinberoende än rökare. Snus är inte ett bra hjälpmedel om man vill sluta röka. Nikotintuggummi ger bara hälften så hög nikotinhalt i blodet som snus.



Nikotinabsorptionen i blodet vid olika användningssätt

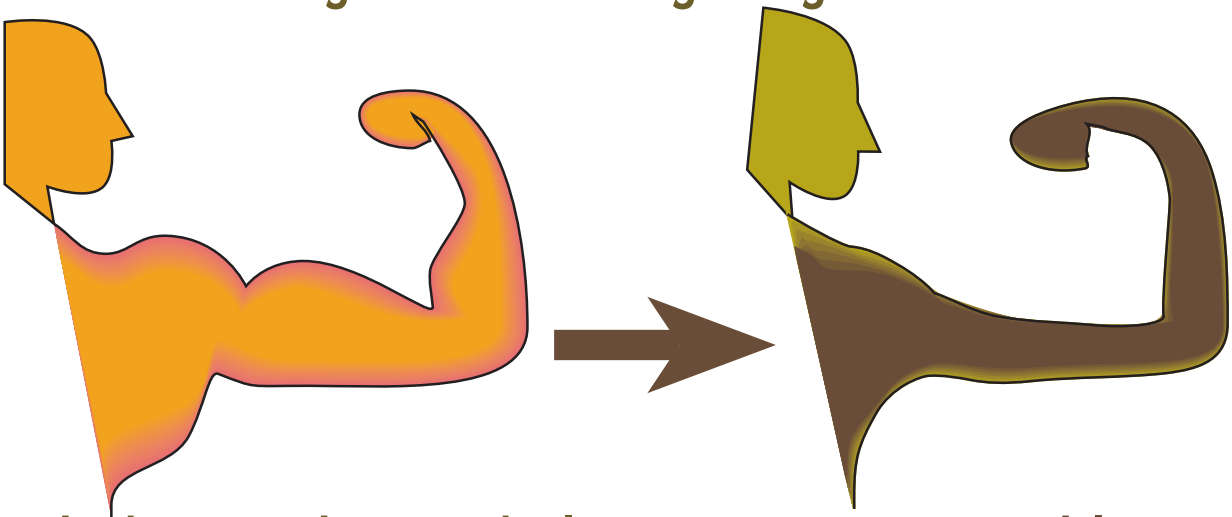


Vad åstadkommer snuset?

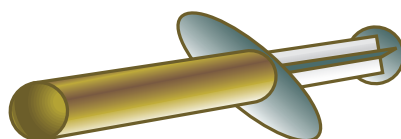
- åtminstone förbättrar det inte prestations- eller arbetsförmågan.



Nikotin ökar pulsen och höjer blodtrycket -> Hjärtats minutvolym minskar! Blodcirkulationen störs. Den minskade blodcirkulationen ökar risken för motionsskador och gör musklernas återhämtning efter träning långsammare.

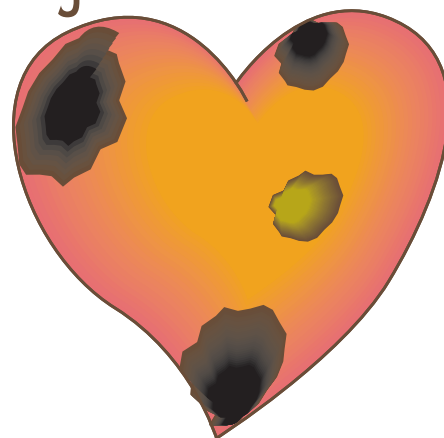


Nikotin invekar på hela organismen: musklerna, ryggen, kärlekslivet, fortplantningsförmågan...

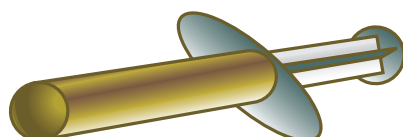


Under graviditeten tränger nikotinet genom placentan till barnet, och vid amning till modersmjölken. Barn till mödrar som använder någon form av tobak har lägre födelsevikt. Nikotinet kan störa andningscentrum hos små barn och det kan finnas ett samband med plötslig spädbarnsdöd.

Decennier av snusande ger 1,5 gånger större risk att dö i hjärt- och blodkärlsjukdomar jämfört med icke-rökare. (I Sverige ca 1400 för tidiga dödsfall per år).



Snusare har mera sjukfrånvaro än de som inte använder tobak. Rökare och snusare blir förtidspensionerade 50% oftare än ickebrukare (Bolinder 1997).

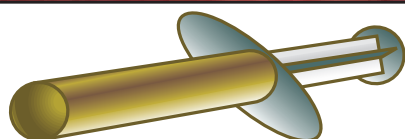


Vad åstadkommer snuset i munnen?

Snus är ett smutsigt och skadligt sätt att tillfredsställa sitt nikotinberoende. Munnen är aldrig ren och fräsch.

Snus irriterar slemhinnorna i munnen. Först uppstår en ljus eller brunaktig, rynkig fläck på det ställe man håller snuset. Med tiden kan fläcken bli rödfläckig och sårig. Då skall man genast gå till läkaren, för det kan vara början till cancer.

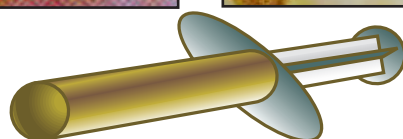
Om du använder snus, **så följ med fläcken som snuset åstadkommer i munnen.** Skadorna uppstår långsammare om du inte alltid håller snuset på samma ställe.



Snus skadar tandköttet.

Snuset innehåller både kemiskt irriterande och skavande ämnen, t.ex. saltkristaller. De skadar både tandköttet och slemhinnorna i munnen.

Tandköttet drar sig undan, och tandhalsen blir synlig. Den frilagda tandhalsen, som inte har skyddande emalj, färgas av snuset, slits och får lätt hål.



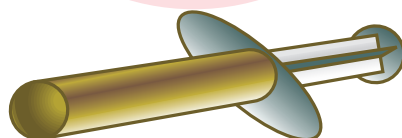
Vad säger lagen om snus och tobac i Finland?

§ Det är förbjudet att sälja och överlåta tobaksprodukter till personer under 18 år.

§ Snus får inte affärsmässigt importeras, säljas eller på annat sätt överlåtas.

Snus – liksom andra tobaksprodukter – är beroendeframkallande. Därför försöker man i lagen speciellt skydda ungdomarna.

Alla EU-länder utom Sverige har förbjudit försäljning av snus. De EU-länder där tobak av den typen ännu inte har fått fotfäste har inte velat ha ett beroendeframkallande ämne som speciellt ungdomen har haft en benägenhet att pröva på.

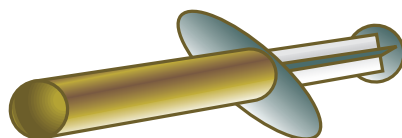


Snusberoendet i Finland

Av unga män i Finland använde år 1999 ca 5% snus dagligen. Ca 20% rökte dagligen. Tillfälligt använde dessutom 12 – 14% av pojkarna och 1 – 2% av flickorna snus (Kouluterveys 1999. Stakes). Så skedde alltså trots att det är förbjudet att importera och sälja snus yrkesmässigt.

Var femte ungdom i Finland lider alltså av ett nikotinberoende som de behöver hjälp för. Många av dem använder både snus och cigaretter, och har alltså utvecklat ett beroende av två typer av tobaksanvändning.

Tobaken som från början skulle ge en känsla av att man var fullvuxen, självständig och oberoende har alltså tagit över och börjat behärska en.





Hur blir jag kvitt snuset?

Fundera på vilka fördelarna skulle vara med att sluta snusa.

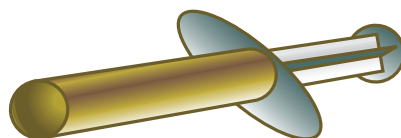
Skriv ner fördelarna och diskutera dessa med någon.

Vilka skäl kan hindra dig?

Vilka besvär tror du dig få i samband med snusstopp?

Hur tänker du tackla dessa?

Planera ditt snusstopp noga!



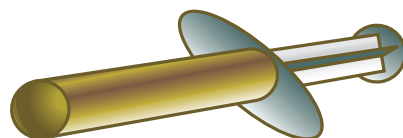
1. Bestäm datum för snusstoppet!

Det är klokt att förbereda sig 3-6 veckor innan stoppdatum. När du bestämt datum, skriv in det i din almanacka! Skriv kom i håglappar på kylskåpet, anslagstavlor eller andra platser där du ser dem ofta.

2. Stärk din motivation!

Fyll på din lista med fler fördelar. Berätta för dina vänner att du tänker sluta. Be om stöd från din familj och dina vänner.

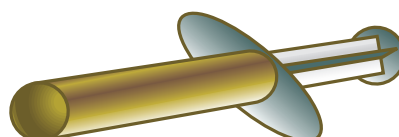
Gör gärna en lista över saker som binder dig till snuset. Väg för och emot.



3. För dagbok över ditt

När du beslutat dig för att sluta, gör klart för dig hur mycket och när du snusar. Registrera dina prillor i rutnätet nedan!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30



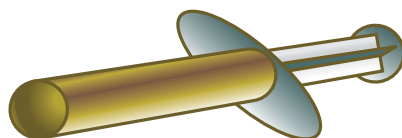
4. Minska på snusandet!

När du trappar ned på snusandet kommer nikotinhalten i blodet att sjunka successivt. På så sätt minskar suget lättare efter snusstoppet. Samtidigt bryter du dina vanor och du lär dig att vara utan snus.

Några tips

- ▶ Håll snuset borta från blickfånget.
- ▶ Byt sort, till någon du inte gillar.
- ▶ Korta av tiden med snus i munnen.
- ▶ Vänj dig vid känslan av att det är tomt under läppen.
- ▶ Trappa ner stegvis, minska antalet prillor, gör dem mindre.
- ▶ Minska i din egen takt fram till stoppdatum.

Kontrollera om snusfläcken under läppen börjar läka ut.



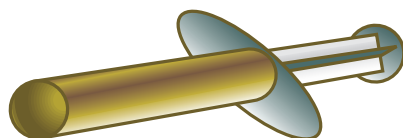
5. Testa ditt nikotinberoende.

Innan du slutar att snusa kan du enkelt testa ditt snusberoende. Om ditt beroende är kraftigt så kanske du bör överväga att använda nikotinläkemedel.

Svara på nedanstående frågor och räkna samman dina poäng:

Hur mycket snusar du per dag?	Mindre än 1/3 dosa 1/3 dosa 1/2 dosa 1 dosa eller mer	1 2 3 4
Hur lång tid efter uppvaknandet snusar du dagens första prilla?	Inom 30 min Senare än 30 min	2 1
Snusar du då du sover?	Ja Ibland Nej aldrig	3 2 0
Vilken sort snusar du?	Light Portion Lössnus	1 2 3
Hur lång tid kan du vara utan snus?	Mindre än 2 timmar Mer än 2 timmar Mer än en dag	3 2 1

Dina poäng:

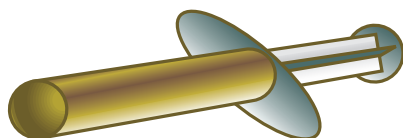


Summa poäng

Om du fick 5-7 poäng så är du inte så nikotinberoende och du kan sannolikt sluta utan nikotinläkemedel. Trappa ner din snuskonsumtion och sluta därefter helt.

Om du fick 8-15 poäng så förefaller du vara tämligen nikotinberoende. Om dina tidigare försök att sluta misslyckats och du inte provat nikotinläkemedel så kan det vara ett sätt att minska på suget.

Nikotinhalten i blodet är t. .ex. vid användande av nikotintuggummi bara hälften så hög som när du snusat. Minska därför snusmängden successiv fram till stoppdatum. Börja använda nikotinläkemedel samma dag som du slutar med snuset.

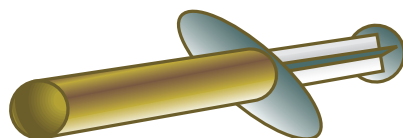


6. Stoppdagen

Nu krävs det beslutsamhet för
att nå målet!

Det är minsann inte lätt att bryta en vana som funnits i ditt liv kanske i årtal. Men det är fullt möjligt. Ta en dag i taget. Låt inte den här dagen bli den då du fick ett återfall!

På många platser kan du få professionell hjälp med att sluta. Hör dig för på vårdcentralen eller hos lokala hälsovårdsorganisationer. Du kan även få stöd av din tandläkare, din tandhygienist eller din tandsköterska.



7. Trilla inte dit igen!

Testa inte tobak i någon form. Att fira eller att söka tröst med en cigarrett eller en snusprilla får suget att komma tillbaka omedelbart för de flesta.

Testa inte tobak, i varje fall inte idag!

